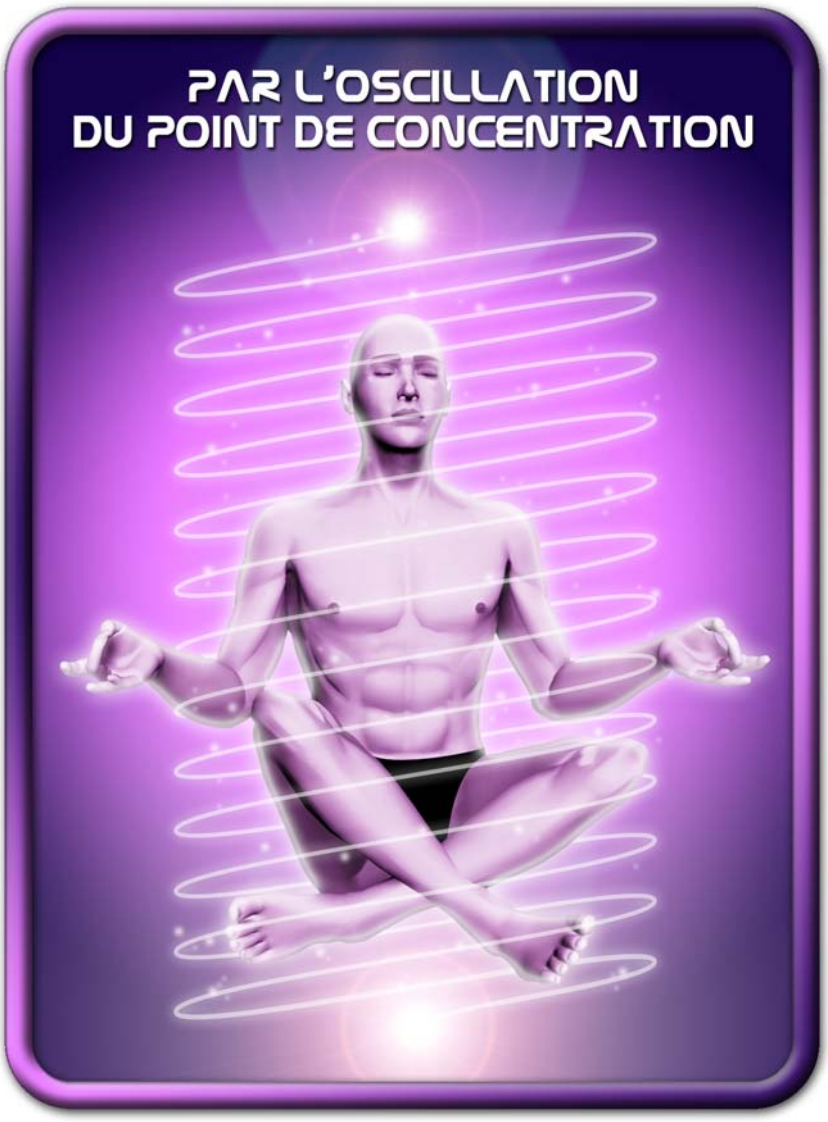
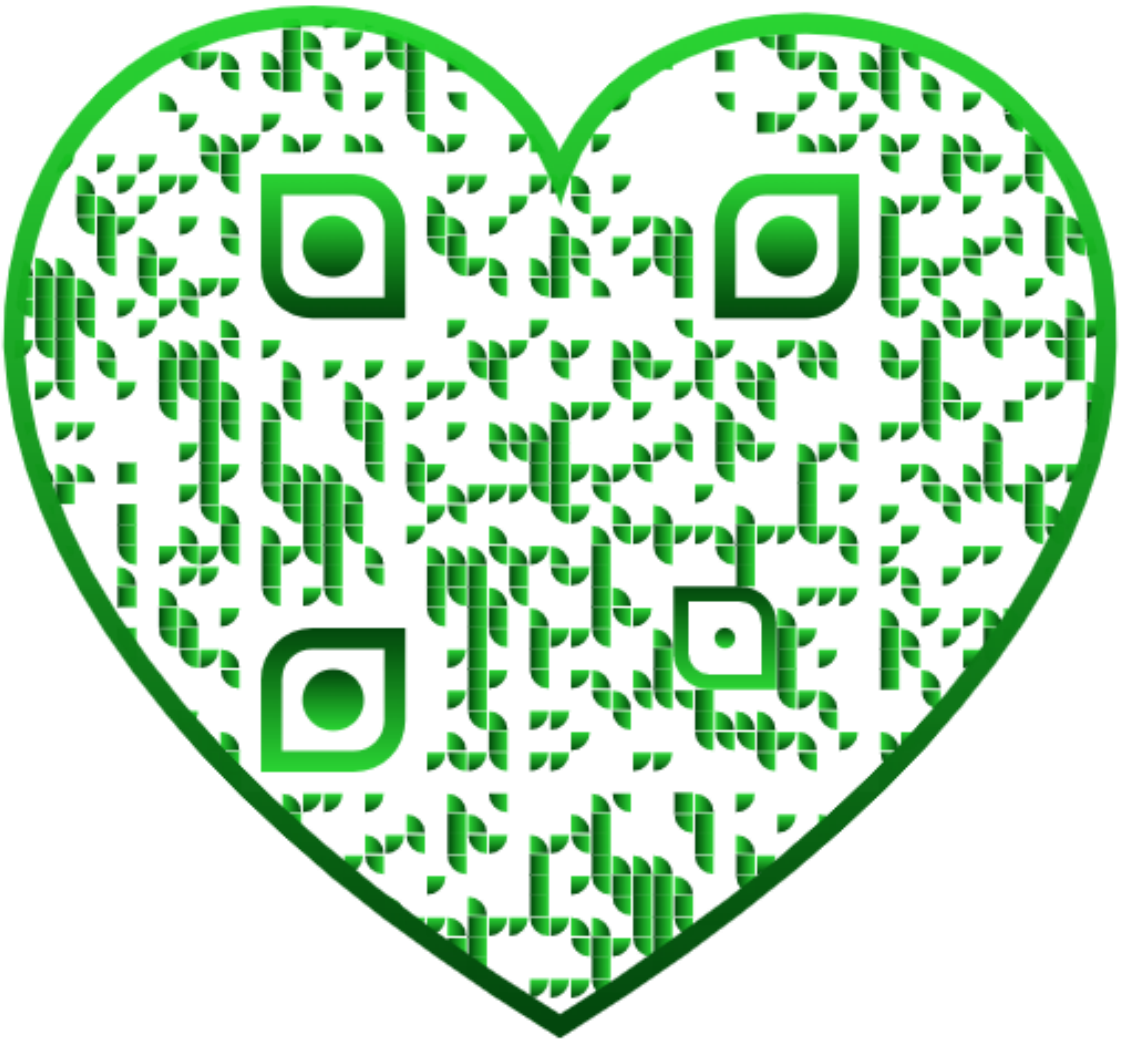
Docteur Francis LEFEBURE

YOGA
DE DEUX SECONDES



Éditions PHOSPHÉNISME



YOGA
DE DEUX SECONDES
par l'oscillation du point de concentration

Manuel pratique des exercices Initiatiques Traditionnels Zoroastriens détaillés dans “L'Initiation de Piétro”. Leur pratique régulière est la clé de l'éveil des facultés psychiques supranormales ainsi que des merveilleux phénomènes dont les états d'illumination, les visions prophétiques et les phénomènes de prémonition et de voyance.

Cette technique est le perfectionnement, sur des bases physiologiques, de méthodes anciennes et empiriques aux résultats parfois grandioses mais inconstants.

En général, dès le début de ses expériences, le sujet ressent profondément le contact avec la vraie force occulte que seule révèle cette technique avec rapidité.

© Tous droits de traduction et de reproduction totale ou partielle réservés pour tous pays.

DU MEME AUTEUR

• L'INITIATION SUBUD
ou transmission de la grande force de vie par l'oscillation du point de concentration.

• LE MIXAGE PHOSPHÉNIQUE EN PÉDAGOGIE
Développement de la mémoire, de l'intelligence, de la créativité et de l'intuition par le mélange des pensées avec les phosphènes.

• LE PNEUMOPHÈNE
ou la respiration qui ouvre les portes de l'au-delà, suivi de PHOSPHÉNISME et pensée rythmée.

• ÉPANOUISSEMENT CÉRÉBRAL
par l'audition alternative.

• L'INITIATION DE PIÉTRO

• YOGA DE DEUX SECONDES

• DU MOULIN A PRIÈRE A LA DYNAMO SPIRITUELLE
ou la machine à faire monter KOUNDALINI Tome I

• KOUNDALINI Tome II

• LA CLÉ DES MANIFESTATIONS SURNATURELLES
Lourdes et le Phosphénisme

• PHOSPHÉNISME ET DÉVELOPPEMENT DE LA CLAIRVOYANCE
Nouvelle explication de l'origine des religions

• L'EXPLORATION DU CERVEAU
par les oscillations des phosphènes doubles

• PUISSANCE DU CHRISTIANISME
Magie chrétienne

• LE PHOSPHÉNISME EN HAUTE-VOLTA
Condensé d'entretiens avec Maître PACERE TITINGA

• EXPÉRIENCES INITIATIQUES
Tome I. La voie sensorielle

• EXPÉRIENCES INITIATIQUES
Tome II. Visions et dédoublements

• EXPÉRIENCES INITIATIQUES
Tome III. Balancements mystiques

• LE DÉVELOPPEMENT DES POUVOIRS SUPRANORMAUX DE L'ESPRIT
par la pensée au sixième de seconde

• OM,
le Nom naturel de Dieu et les mantras

• PHOSPHÉNISME ET DERVICHES TOURNEURS

• LES HOMOLOGIES
ou la lumière de l'Asie devant la science

• LA RESPIRATION RYTHMIQUE
et la concentration Mentale

La Lumière est une énergie qui produit des synchronisations entre les cellules cérébrales, accélérant et amplifiant les processus physiologiques. La courte fixation d'une source lumineuse provoque donc l'apport d'une énergie supplémentaire dans l'ensemble de la masse cérébrale, ce qui améliore les capacités mentales (mémoire, concentration, idéation, créativité, initiative, etc.), donc l'intelligence dans son ensemble.

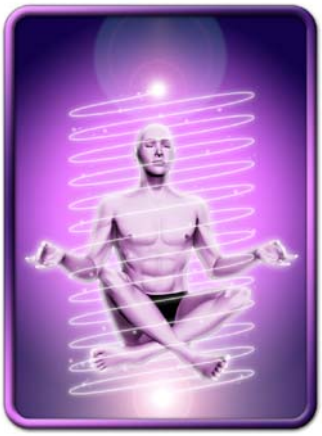
L'extraordinaire découverte du Docteur LEFEBURE est que :
"LE MELANGE D'UNE PENSEE AU PHOSPHENE TRANSFORME L'ENERGIE LUMINEUSE EN ENERGIE MENTALE".

Les phosphènes sont les taches de couleurs changeantes que l'on perçoit en obscurité après la courte fixation d'une source lumineuse. Le "Mixage Phosphénique" consiste à mélanger une pensée au phosphène.

Le Mixage Phosphénique est une REMARQUABLE METHODE DE DEVELOPPEMENT PERSONNEL pour améliorer ses performances, applicable à tout âge, quel que soit le niveau de difficulté et dans tous les domaines de la vie.

Docteur Francis LEFEBURE

YOGA
DE DEUX SECONDES

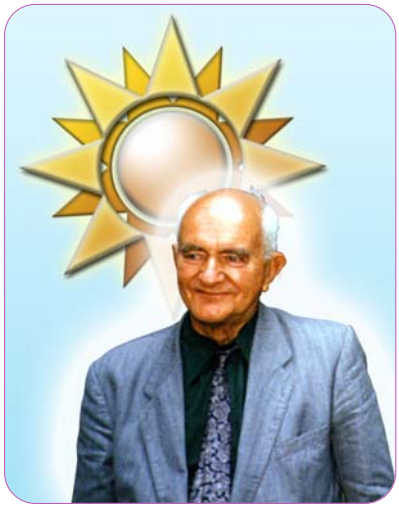


1re à 3e édition : Editions Faire Savoir
4e édition : Éditions PHOSPHÉNISME

5e édition : Éditions PHOSPHÉNISME
Nouvelle version,
illustrations revues pour internet version PDF.

I.S.B.N. : 2-906904-21-X
Dépôt légal : 3e trimestre 2006

© Tous droits de traduction et de reproduction totale ou partielle
réservés pour tous pays.



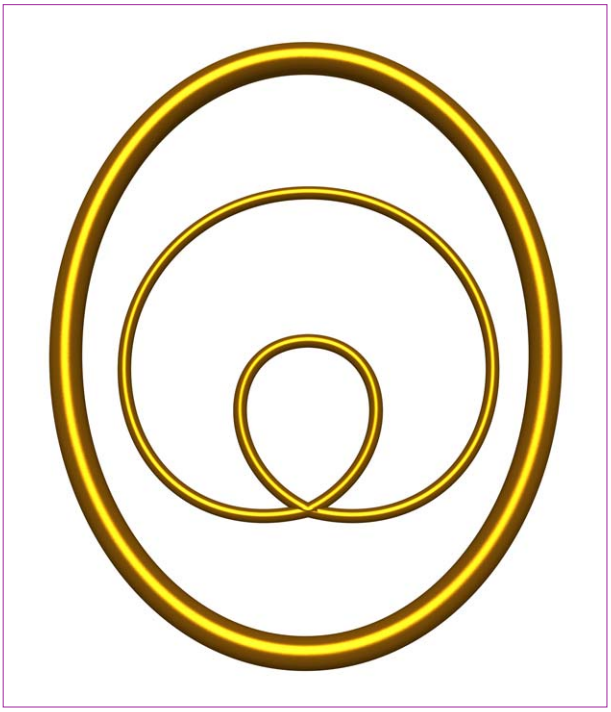
Docteur Francis LEFEBURE

• Ancien Externe des Hôpitaux de Paris.
• Ancien médecin du Service de Santé scolaire.
• Médaille d'Or et Prix du Concours Lépine, 1963.
• Médaille d'Or du Salon International des Inventeurs de Bruxelles, pour l'action sur le cerveau de l'appareil à audition alternative, 1964.
• Médaille d'Argent du Salon Mondial des Inventeurs de Bruxelles, en 1975 pour la méthode du “Mixage phosphénique en pédagogie”.

Pour tout renseignement : Éditions PHOSPHENISME
École du Docteur Francis LEFEBURE
(Centre Principal)

http://www.phosphenisme.com

® Marque déposée pour les livres, appareils, les enregistrements audio et la méthode pédagogique.



Symbole du Phosphénisme

Le limaçon de Pascal (au centre de l'œuf cosmique dans l'enseignement ésotérique occidental) est le symbole d'analogie entre le macrocosme, le médiocosme et le microcosme.
Nous avons choisi cette courbe comme symbole du Phosphénisme parce qu'elle est une variété de spirales. Elle est donc le symbole de la force originelle en toute chose, qui a une structure tourbillonnaire, que ce soit la nébuleuse qui donne naissance aux systèmes stellaires, la spirale de chromatine au sommet de la première mitose de l'œuf ou le tourbillon du sang dans le cœur qui est le centre de la vie physique.

Origine du mot PHOSPHÉNISME

"Le Docteur LEFEBURE a créé le mot PHOSPHÉNISME® en faisant, ce qu'on appelle en grammaire, un néologisme, par restriction à partir du mot phosphène dont la racine principale veut dire lumière et rappelle Phœbus, le Soleil".

YOGA
DE DEUX SECONDES

Un contact avec la vraie force occulte
Clairvoyance et télépathie
Extériorisation du double
Manifestation du double à distance

Photographies extraites du film
“LA FILLE AU FOUET”
(mise en scène de JEAN DRÉVILLE
Film Monopole).

De plus, dans le roman philosophique que nous avons incorporé à “L'initiation de Piétro”, il y appelle les foules à l'Initiation scientifique.

Photo représentant Piétro (Véronique Deschamps) qui parle avec “son écho”.

Symbolisation de la transmission de l’Initiation.

EXERCICES DE L'INITIATION DE PIETRO
OU
YOGA DE DEUX SECONDES

INTRODUCTION

Nous donnons ici un résumé des exercices physiques et mentaux que nous décrivons en détail dans le livre “Initiation de Piétro”, à l'exception des exercices de mixage entre les pensées et les phosphènes qui sont exposés dans “Mixage Phosphénique en Pédagogie” et “Développement de la voyance par le Phosphénisme”.

Les lecteurs, qui connaissent déjà nos ouvrages antérieurs ainsi que nos découvertes physiologiques, trouveront dans ce condensé un manuel qui leur servira d'aide-mémoire, en leur offrant un tableau d'ensemble des exercices initiatiques.

Néanmoins, la description des exercices est ici suffisamment complète pour en permettre l'exécution, avec fruit, à ceux qui n'ont encore eu aucun contact avec notre œuvre : en quelques semaines, l'action sur l'attention, la mémoire, l'esprit de décision et la compréhension est évidente. Des phénomènes de prémonition, de voyance, d'éveil de la conscience sur un plan supérieur durant le sommeil, surviennent très fréquemment dans les mois qui suivent.

En général, dès le début de ces expériences, le sujet ressent profondément le contact avec une force subtile de la nature que seule révèle cette technique avec rapidité. Elle est, en effet, le perfectionnement sur des bases physiologiques de méthodes anciennes et empiriques, aux résultats parfois grandioses mais inconstants.
La force qui est libérée dans la conscience par cette pratique est sous-jacente à tous les grands mouvements religieux, philosophiques, prophétiques, et à beaucoup de grands tournants de l'Histoire. Elle apparaît périodiquement comme une éruption qui s'éteint ensuite plus ou moins, son mécanisme n'ayant pas été compris. Maintenant, son écoulement ne s'arrêtera plus car, par les découvertes faites depuis une trentaine d'années, la libération de cette force est devenue accessible et à la portée de tous.

La méthode que nous exposons ici est d'inspiration Zoroastrienne, mais elle a été perfectionnée principalement grâce à la découverte de la possibilité du travail alternatif des hémisphères cérébraux et au rôle que joue le rythme de deux secondes dans le déclenchement de cette alternance du système nerveux central, sur un rythme bien plus lent que celui de l'excitation. Ces découvertes physiologiques ont été vérifiées au Centre National de la Recherche Scientifique et au laboratoire central des Postes et Télécommunications.

Nous avons, de plus, prouvé que le fonctionnement cérébral est amélioré lorsque ce travail alternatif est déclenché et que ce balancement fonctionnel des deux hémisphères est la clé des facultés psychiques supranormales. C'est en tenant compte de ces données nouvelles que la présente méthode a été conçue.
Ceux qui désireront connaître le contexte philosophique de ces exercices ainsi que leurs bases physiologiques les trouveront dans “L'Initiation de Piétro”, avec une description plus détaillée de la méthode et de ses variantes, description qui en facilite l'application. De plus, l'exposé romancé, dans le cadre d'un film particulièrement pittoresque, “La fille au fouet”, le rend plus accessible aux débutants et, par cela même, en fait le livre de base du propagandiste.

Chapitre I

EXERCICE MENTAL FONDAMENTAL

Exécuter cet exercice mental, même sans l'accompagnement des exercices physiques, pendant une demi-heure matin et soir, durant six semaines, est suffisant pour acquérir la conviction expérimentale de l'existence de cette “force occulte” (que nous nommons “fouet de l'esprit”) avec laquelle des miracles peuvent être réalisés. Les exercices physiques décrits plus loin n'ont pour but que de renforcer cet exercice mental fondamental.

Horaires : c'est pendant l'endormissement qu'il est le plus important de pratiquer cet exercice. Si l'on dispose de suffisamment de temps, faire une deuxième séance à l'instant même du réveil.

Cet exercice mental doit accompagner tous les exercices physiques que nous indiquons ensuite, si l'on décide de les pratiquer également. Il est tellement adapté aux besoins du cerveau que l'on pourra, en outre, facilement le pratiquer pendant les moments habituellement perdus de la journée (déplacements, etc.) et l'associer à des activités manuelles, puis, enfin, à des activités intellectuelles de difficulté croissante.

Progressivement, cet entraînement devient ainsi “l'exercice perpétuel” sans aucune difficulté, car il est en harmonie avec une loi fondamentale de la physiologie cérébrale.

I - EXERCICE MENTAL PRÉLIMINAIRE

S'exercer à concentrer l'esprit VERS un point (c'est-à-dire vers l'infiniment petit, lequel, évidemment, ne peut jamais être atteint).
Pour cela, suivant sa constitution psychologique, on utilisera la voie visuelle, auditive, tactile ou les trois en même temps.
La majorité des expérimentateurs préfèrent la voie visuelle : se représenter, en imagination d'abord, par exemple une bougie allumée, puis la flamme seule, enfin une étincelle isolée. On peut partir d'un autre objet petit et brillant : s'imaginer une perle, un flocon de neige, puis porter son attention sur une zone de plus en plus étroite.
Si l'on préfère la concentration tactile, s'imaginer par exemple que l'on roule un grain de sable dur entre deux doigts. Plus rarement, on préférera penser à une source sonore ou calorique en forme de point.

Dans tous les cas, on constatera que la volonté ne parvient pas à s'imposer exactement à l'imagination : à partir d'une certaine petitesse, l'image se déforme, prend un contour nébuleux et, surtout, se dilate. Des images complémentaires surgissent : par exemple, à la place d'un grain dur, on éprouve une sensation étrange de vide qui s'étend.

Cette dilatation de l'image mentale, lorsque la volonté pousse l'imagination vers l'infiniment petit, est le nouveau rayonnement de l'esprit qui commence à emplir l'âme du disciple.

Lorsque l'expérimentateur aura constaté l'exactitude de la description de l'expérience ci-dessus, il cherchera à se représenter ce point de concentration soit au centre du crâne, soit au thorax. Pour les sujets qui éprouveraient une difficulté à transférer l'image mentale formée à l'extérieur du corps et à l'appliquer sur un point interne, signalons néanmoins que la localisation de l'image mentale à l'intérieur du corps n'est pas indispensable pour commencer l'exercice fondamental que nous allons décrire. Pourtant, elle est préférable.

Dès que le chercheur sera convaincu des résultats salutaires de cet exercice fondamental, il ne manquera pas d'effectuer ce transfert afin d'en accentuer les effets. Nous supposerons donc, pour la commodité de la description, qu'il a déjà pris l'habitude d'effectuer la concentration au centre du crâne.

Donner au point de concentration un rythme d'environ 2 secondes.

Ce rythme peut être un peu plus rapide ou un peu plus lent suivant les sujets, ou, pour le même sujet, suivant l'état où il se trouve. Le rythme optimum se découvre facilement : c'est celui pour lequel il est le plus agréable et le plus facile de persévérer. Nous allons préciser les modalités d'application de ce principe.

Alterner des périodes d'activité mentale et de repos d'une durée égale.

Ces périodes doivent être chacune d'environ douze secondes, soit vingt-quatre pour le cycle total. Chaque sujet doit, là encore, tâtonner pour découvrir son cycle personnel optimum.

III - RÉALISATION de la CONCENTRATION sur le RYTHME DE DEUX SECONDES

La concentration sur ce rythme peut être réalisée de bien des façons différentes, parmi lesquelles on peut citer principalement :

A) Oscillation du point d'avant en arrière :

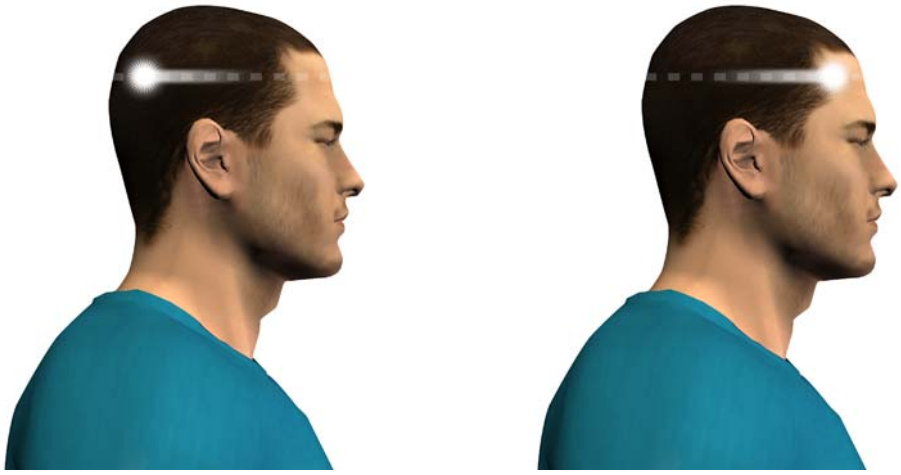


Fig. I. Trajet antéro-postérieur du point de concentration : il décrit une oscillation complète, aller et retour, en deux secondes.

On imaginera le point de concentration se balançant entre un point situé à mi-hauteur du front, sur la ligne médiane, et la bosse occipitale. Il met environ une seconde pour accomplir le trajet dans un sens, une seconde pour accomplir le trajet dans l'autre.

Suivant le sujet et son état, le rythme optimum peut varier de 20 % (exceptionnellement plus). On le découvre par tâtonnements (Fig. I).

Chacun peut déterminer avec précision le rythme qui lui est optimum de la façon suivante : fixer à environ deux mètres, ou moins, une ampoule électrique ordinaire pendant trente secondes, puis éteindre et garder les yeux fermés dans l'obscurité, sans crispation.
Quand apparaît l'image de persistance (phosphène), balancer la tête de droite à gauche, en inclinant simultanément le corps du même côté, à une

vitesse moyenne, puis très rapide, puis très lente. On remarquera qu'à une vitesse moyenne, le phosphène paraît entraîner avec les mouvements de tête, tandis qu'il paraît rester fixe sur l'axe du corps pour les autres rythmes. Ce rythme moyen qui mobilise le phosphène n'est pas le même pour tous les sujets. D'environ deux secondes pour le mouvement complet d'aller et retour, il peut varier d'une à cinq secondes.

Faire compter, par un observateur, le nombre de secondes nécessaires pour faire dix mouvements complets (un aller et un retour). **En divisant par dix, on connaîtra son propre rythme ou la durée de chaque mouvement complet.**

L'expérience sur de nombreux sujets nous a montré que chacun choisit, comme étant le plus agréable et le plus facile, le rythme de balancement du point de concentration qui est égal au rythme mobilisant le phosphène.

B) Oscillation latérale du point de concentration :

Imaginer le point de concentration qui oscille de la tempe droite à la tempe gauche.

Dans ces deux exercices, et principalement dans ce dernier, on sera évidemment très aidé par l'utilisation d'un Alternophone, appareil permettant l'audition d'un son alternativement à droite et à gauche.

Fig. II. Trajet latéral du point de concentration oscillant en deux secondes d'une tempe à l'autre.

Sur un rythme très régulier, alterner ainsi les mouvements du point de concentration : environ six balancements de deux secondes d'avant en arrière, douze secondes de repos (vide mental), puis six balancements latéraux, douze secondes de repos et de nouveau le balancement antéro-postérieur.

C) Oscillation verticale :

Du sommet du crâne à la gorge, même technique.
Après quelque entraînement, on s'aperçoit que, durant les temps de repos intercalaire, l'esprit s'emplit de lumière.

D) Par périodes dont l'on sent très bien la nécessité, instinctivement ces oscillations seront :

1° - tantôt un **mouvement de rotation,** plus exactement tourbillonnaire, du point de concentration.

2° - tantôt un **mouvement de concentration** et dilatation de ce point de concentration.

Ces mouvements, ainsi que parfois un mouvement spiral ou d'autres qui surviennent involontairement dans l'imagination concentrée vers un point, doivent être considérés comme des combinaisons des trois oscillations fondamentales, car c'est la concentration sur ces trois oscillations perpendiculaires qui est suivie des autres mouvements.

On peut éprouver le besoin de s'appesantir davantage sur l'une ou l'autre des variantes. Il faut suivre ses impulsions, pourvu que reste respecté, principalement, le rythme de deux secondes environ de cette oscillation.

Ce rythme peut varier un peu suivant les sujets et surtout l'état du moment. Mais le plus important est sa régularité au cours de chaque séance. Seule cette dernière permet les synchronisations dans le système nerveux qui totalisent les énergies d'un groupe de cellules en rapport avec la pensée (Cf. : “Le développement des pouvoirs supranormaux par la pensée au sixième de seconde”).

Il est évident que l'on ne pourra obtenir une bonne régularité qu'avec un métronome (Voir le chapitre sur la pensée réglée à l'aide d'un métronome dans “Le Pneumophène, ou la respiration qui ouvre la porte de l'au-delà”).

IV - EFFETS

Après quelques semaines de pratique quotidienne, on constatera :

a) la facilité de la persévérance sur cet exercice ;
b) la croissance progressive de la netteté de l'image mentale ;
c) les états d'illumination (apparition involontaire d'images mentales de lumière) qui surviennent sans qu'on les ait cherchés pendant les périodes de vide intercalaire ;
d) les images visuelles involontaires (visions) qui surgissent soit pendant le balancement du point de concentration, soit immédiatement après ;
e) les transformations de l'intelligence et du caractère, amalgame harmonieux de douceur et de volonté ;
f) l'augmentation de l'esprit de décision ;
g) la compréhension plus facile des textes et des problèmes.

Si l'on accentue cette oscillation par la pratique des exercices physiques associés du matin et du soir :

h) les visions deviennent prophétiques ;
i) le balancement se propage à toute l'image mentale de notre corps, provoquant son extériorisation (dédoublement) et sa manifestation ainsi dédoublée à des personnes non prévenues de l'expérience.

Pendant que le corps paraît dormir, éveil de la conscience dans les mondes habituellement invisibles.

Chapitre II

EXERCICES PHYSIQUES

Bien s'imprégner de l'idée que tous ces exercices ont pour but d'accentuer l'oscillation fondamentale de l'esprit de deux secondes environ, oscillation qui est la clé des pouvoirs psychiques, comme l'ont prouvé l'Alternophonie et la Cervoscopie (voir ouvrages du même auteur).

I - BALANCEMENTS DE LA TÊTE

Étant debout ou assis sur un siège dur, sans s'adosser :

A) Balancement antéro-postérieur de la tête :

L'essentiel est de respecter la **stricte égalité de durée entre le temps d'avance et le temps de recul.**

Inspirer pendant le recul de la tête ; expirer pendant l'avance. Garder présent en esprit, pendant tout l'exercice, l'image du point de concentration qui oscille d'avant en arrière. Pour le rythme et la profondeur du mouvement, se baser sur les effets du mouvement sur le point de concentration. Choisir le rythme et l'amplitude qui provoquent la plus grande concentration.

Il semble que :
L'ÉTAT D'ÉVEIL DANS LE SOMMEIL (DÉDOUBLEMENT CONSCIENT) DÉPENDE EXCLUSIVEMENT DE L'EXÉCUTION CORRECTE DU BALANCEMENT ANTÉRO-POSTÉRIEUR exécuté avec une amplitude de trente degrés environ, en avant comme en arrière, par rapport à la verticale lorsque l'on est assis, l'axe du corps bien droit. La durée de l'avance doit être égale à celle du recul ; c'est fondamental. De telle sorte que, dans cet exercice encore, il est bon de s'aider du métronome.

B) Balancement latéral de la tête :

Amplitude de trente degrés environ, comme précédemment, par rapport à la verticale.

Point de concentration : il oscille d'une tempe à l'autre avec le mouvement.

Respiration : une respiration à chaque mouvement, au début de l'entraînement ; plus tard, une respiration lente pour plusieurs mouvements.

C) Rotation autour de l'axe vertical :

Faire chaque exercice environ trois minutes, puis garder trois minutes l'immobilité en continuant à pratiquer l'exercice mental fondamental.
(Pour détails et précisions sur les axes intéressés dans chaque mouvement, voir “L'initiation de Piétro”).

II - LES TENSIONS STATIQUES

Principe : contracter des groupes de muscles ou la totalité des muscles du corps, de telle façon qu'aucun déplacement de l'axe des membres ou du corps ne s'ensuive. Ainsi, le point d'application de la force est retourné vers l'intérieur. La tension doit être menée jusqu'au maximum (léger tremblement) et relâchée aussitôt le maximum atteint.

A - EXERCICE PHYSIQUE

1° Première contraction globale :

De préférence couché, bien à plat, sans traversin ni oreiller.

Inspirer à fond ; retenir l'air et, pendant la rétention, contracter au maximum tous les muscles du corps simultanément en quelques secondes ; puis, le maximum atteint, détendre également en quelques secondes.

Le corps diminue un peu de longueur et augmente de largeur, mais son centre reste immobile ; il en est de même pour chaque segment de membre.
Après cette contraction globale :

2° Contractions segmentaires :

Successivement, en descendant de la tête vers les pieds.

A) Contracter d'abord, mentalement seulement, un petit muscle imaginaire qui serait au centre du crâne (Voir détails de cet exercice plus loin).

B) Contracter ensuite tous les muscles du cou. Par conséquent, celui-ci se raccourcit seulement, sans se fléchir ni se défléchir.

C) Après une inspiration et pendant la rétention poumons pleins : contracter tous les muscles du tronc.

D) Puis tous les muscles du membre supérieur droit.

E) Puis tous les muscles du membre supérieur gauche.

F) Puis tous les muscles du membre inférieur droit.

G) Enfin, tous les muscles du membre inférieur gauche.

3° Deuxième contraction globale.

4° Contractions segmentaires en succession ascendante :

Commencer par un membre inférieur, terminer par la contraction d'un muscle imaginaire situé à l'intérieur du crâne. On observera que cette contraction est beaucoup plus nette que la première fois.

5° Troisième contraction globale.

Remarque :
Mon maître zoroastrien m'avait indiqué la progression inverse : commencer par le membre inférieur d'un côté, puis celui de l'autre côté et remonter progressivement. Terminer par une contraction globale et remonter progressivement. Terminer par la contraction globale. Faire ce cycle quatre ou cinq fois chaque soir.

Dans des périodes de fatigue nerveuse par surmenage, j'avais remarqué que je m'imposais plus facilement cette pratique en commençant par les tensions globales, puis en continuant par le haut du corps pour terminer par le bas.

Le lecteur pourra choisir entre mon expérience personnelle et la tradition transmise par Galip. Une fois ce choix fait, il devra s'y tenir afin d'ancrer dans les habitudes cet exercice et que sa répétition mentale, durant le sommeil, devienne automatique. Cela provoquera son réveil sur le plan astral.

B - EXERCICES MENTAUX PRÉLIMINAIRES

Ne les pratiquer que le temps nécessaire pour mieux comprendre les exercices définitifs :

a) Après la tension globale physique, répéter mentalement la tension de tous les muscles du corps simultanément. C'est la création d'une image

mentale musculaire (si l'on songe à ses vacances, non seulement on se voit sur une plage, mais, surtout, on imagine les sensations données à ce moment par les muscles durant une marche forcée, par exemple). Ici, il faut reconstruire en imagination toutes les sensations données principalement par les muscles et les tendons pendant la contraction globale statique.

b) Ayant placé le point de concentration sur le centre spirituel que l'on désire développer, imaginer un petit muscle circulaire dans la sphère lumineuse et se représenter les sensations musculaires que donnerait cet organe s'il existait réellement, en se contractant vers le point central.

Ainsi est obtenue la concentration de l'esprit vers un point par l'image musculaire qui complète la concentration sur une lumière très petite et qui donne à cette concentration vers un point une intensité dont, après un peu d'entraînement, on sera profondément surpris.

On observera la lumière qui naît et se répand autour du point après la contraction musculaire et la sensation de fluides blanchâtres en expansion, consécutive à ce mode de concentration.

C'est l'illumination progressive.

c) Après la contraction globale, s'imaginer être debout dans la pièce et faire les contractions statiques mentalement hors du corps physique.

d) Même exercice, mais en s'imaginant être dans le corps de l'être vivant ou l'objet choisi comme thème de concentration.

e) Idem, mais en contractant seulement un point musculaire imaginaire dans le corps, pour parvenir à un certain degré de sensation d'identification.

Ainsi, on réalisera le transport en esprit hors du corps, ce qui est toujours plus facile vers une personne pour qui l'on éprouve de l'affection, et l'on obtiendra la connaissance des états de conscience d'autrui par une fusion subtile, mais néanmoins partielle et momentanée, des deux êtres.

C - EXERCICES MENTAUX DÉFINITIFS

A) Exécution simultanée de l'exercice physique et de l'exercice mental :

La contraction mentale ne doit être pratiquée, après la contraction physique, que durant la période d'entraînement préalable au véritable exercice pendant laquelle le sujet prend bien conscience de ce qu'est une contraction musculaire purement mentale.
Ensuite, la contraction mentale doit être exécutée simultanément à la contraction physique.

De la même façon, nous verrons plus loin que le souffle spirituel est imaginé pendant les respirations physiques et la lumière mentale pendant l'exercice physique de convergence oculaire.

Comme les sensations physiques et mentales de contraction musculaire se ressemblent à s'y méprendre, pour être assuré de faire réellement la contraction mentale simultanément à la contraction physique, on l'imaginera toujours à un autre lieu que celui de la contraction physique.

Par exemple, on contractera le poing gauche et, en même temps, on s'imaginera que l'on contracte le poing droit. Ou encore, pendant la contraction physique des muscles du cou, on imaginera la contraction musculaire mentale à un point situé au sommet du thorax. De même pendant la contraction globale de tous les muscles du corps, on imaginera le double qui se contracte ailleurs, dans une autre pièce par exemple (fig. III) ou dans l'être à qui l'on veut s'unir psychiquement (fig. IV) ou bien encore pendant cette contraction musculaire physique globale, on imaginera un muscle se contractant à l'intérieur du cerveau, région où, évidemment, il n'y a pas de muscle (fig. V).

Cette simultanéité de la contraction physique et de la contraction mentale peut paraître étrange et difficile à réaliser. L'expérience prouve qu'au contraire, elle est plus facile, en général, que la succession de la contraction physique et de la contraction mentale. Or, cette simultanéité est fondamentale. **Elle seule, notamment, permet d'assurer la persévérance dans l'exercice.**

Ensuite, dans le demi-sommeil, des contractions mentales seules se produiront d'elles-mêmes ; à défaut, avec un effort de déclenchement minime, elles se succèdent (sans contraction physique) avec la plus

grande facilité. C'est le chemin le plus rapide du dédoublement et d'une étrange métamorphose de la tendance à la violence en pouvoir occulte.

Fig. III. ***Tensions musculaires statiques :***
tous les muscles du corps sont tendus. S'imaginer SIMULTANÉMENT le double se contractant en dehors du corps physique.

Fig. IV. ***Tensions musculaires statiques associées à la projection vers la personne avec qui l'on recherche un lien psychique :***
tous les muscles sont tendus comme précédemment. S'imaginer en même temps que l'on contracte les muscles du double à l'intérieur de l'être vers qui l'on cherche à se rendre en esprit.

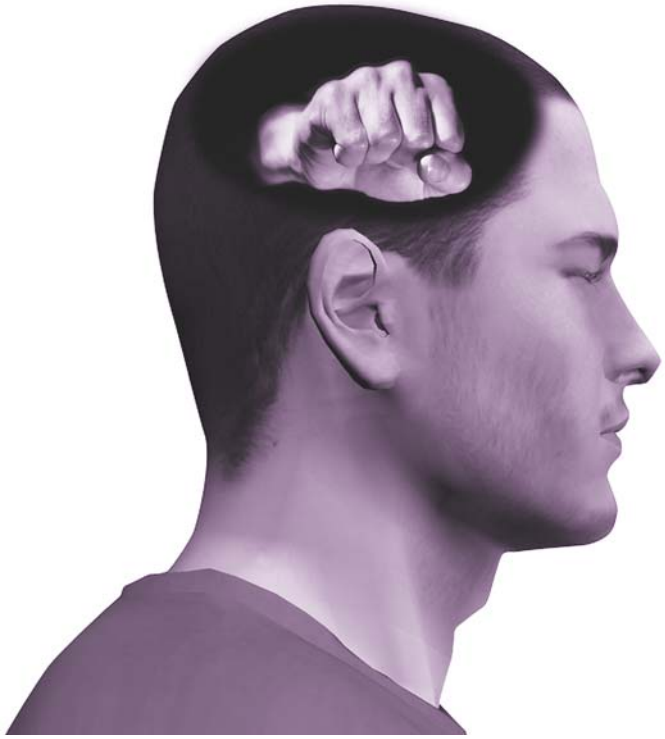


Fig. V. Tensions musculaires statiques avec concentration de l'esprit sur un centre spirituel : Contractions physiques comme précédemment. Imaginer pendant la contraction physique un muscle se contractant dans une région du corps où il n'y en a pas, par exemple au centre du crâne.

B) Éclairs périodiques de tensions musculaires purement mentales :

À cet exercice de tensions mentales pratiqué en même temps que la contraction physique et qui dure une dizaine de minutes à chaque fois, doit être ajouté son complémentaire : apprendre à libérer complètement la tension mentale musculaire imaginée de l'exercice physique correspondant aux tensions statiques.

Cet exercice de succession de tensions purement mentales pourra être fait dans la journée, par exemple une dizaine de minutes de suite, comme son homologue psycho-physique. Dès qu'on l'exécutera avec facilité, il y aura avantage à le répéter durant l'endormissement, car il prépare à l'état “d'éveil dans le sommeil”, ou réveil sur un plan supérieur.

Dans cet exercice de succession de tensions purement mentales, chaque tension mentale durera le temps d'un éclair, tout en étant aussi intense que

possible. Cet éclair de tension mentale sera répété à des intervalles réguliers, par exemple toutes les cinq ou dix secondes.

On trouvera d'immenses avantages à utiliser une source sonore donnant un bruit faible périodiquement, pour que les intervalles entre chaque contraction soient rigoureusement égaux. Qu'on nous permette, à ce sujet, un rapprochement qui peut paraître un peu choquant à première vue, mais qui est fort instructif au point de vue physiologique : les éleveurs préfèrent utiliser les machines électroniques à traire les vaches plutôt que les machines pneumatiques.

En effet, avec les premières, la production de lait est plus abondante parce que le rythme est plus régulier. A priori, le cerveau humain, avec ses possibilités de synchronisation de neurones, augmente favorablement son potentiel si la synchronisation a lieu dans les zones dont dépend l'intelligence. Pour réunir cette condition, le cerveau doit bénéficier d'une régularité d'un ordre électronique dans l'accomplissement des exercices visant à augmenter la concentration.

Donc, pour cet exercice, nous utiliserons encore un métronome, ce qui convient parfaitement.

Avec cette régularité électronique dans l'exercice des tensions statiques mentales, c'est un fleuve de forces que l'expérimentateur sent couler en lui, presque sans effort volontaire.

III - RESPIRATION

Étant de préférence en relaxation musculaire aussi profonde que possible, pratiquer la :

A - RESPIRATION EN QUATRE TEMPS ÉGAUX

Par exemple :
six secondes d'inspiration ;
six secondes de rétention, poumons pleins ;
six secondes d'expiration ;
six secondes de rétention, poumons vides.

Choisir le rythme dont la durée totale est la plus longue possible, sans gêne, de telle sorte que les respirations puissent se succéder pendant au moins cinq minutes sans interruption.
Si l'on éprouve de la difficulté à suivre ce rythme en quatre temps, en général il suffit d'un peu d'entraînement pour qu'une adaptation se produise, sinon adopter le rythme suivant :

Inspiration : huit secondes.
Rétention poumons pleins : quatre secondes.
Expiration : huit secondes.
Pas de rétention à vide.

L'adapter à sa capacité pulmonaire s'il le faut, en choisissant un rythme où les rapports de temps sont semblables.
(On peut aussi choisir un rythme intermédiaire entre les deux précédents, dit rectangulaire : inspiration huit, rétention à plein quatre, expiration huit, rétention à vide quatre).

B - RESPIRATION À DEUX CROCHETS

Le rythme qui m'est apparu le meilleur de tous, après une longue expérience, est celui que j'appellerai : *Respiration à deux crochets.*
C'est un perfectionnement de la respiration à quatre temps égaux, sur la base suivante :

Pratiquons d'abord la respiration carrée la plus longue, sur laquelle nous pouvons faire cet exercice sans être incommodé. On remarquera, par

exemple, que la rétention, les poumons étant pleins d'air, présente une particularité : au début, la rétention de la cage thoracique a été au maximum de ce que nous pouvions. Pourtant, à la fin de cette rétention à plein, il nous est encore possible de reprendre un peu d'air pour “gonfler à bloc”. Symétriquement pour la rétention à vide ! Nous l'avons commencé en vidant à fond les poumons, le plus que cela était possible. Pourtant, à la fin de cette rétention à vide, il est devenu encore possible d'expirer un petit peu avant de commencer à reprendre son souffle.

Ces deux crochets sont très agréables. Ils permettent, mieux que tous les autres rythmes, de respirer tout en maintenant à un degré supportable un léger manque d'air permanent pendant tout le cycle respiratoire à quatre temps, manque d'air que l'on maintiendra pendant toute la séance. La sensation de légère privation d'air doit être à peu près égale pendant l'inspiration et l'expiration. Cette privation partielle d'air produit une sensation agréable dans tout le corps. C'est le “Pneumophène” ou l'équivalent respiratoire du phosphène (Voir “Le Pneumophène ou la Respiration qui ouvre les portes de l'Au-delà”).

Mais si on exagère cette privation d'air, il se produit des secousses musculaires qui brisent cet état.

Il ne faut donc pas s'imposer une durée fixe pour le cycle total de la respiration rythmique. Ayant non seulement bien compris mais vécu que cette “respiration à deux crochets” est celle qui permet au mieux de réaliser le Pneumophène, sensation particulière qui est plus qu'une détente agréable de tout le corps, on adaptera sans interruption la grandeur du cycle total, donc la durée de chacun des quatre temps égaux, à la demande d'air minimum indispensable pour ne pas provoquer le bris, par des spasmes musculaires, de cet état délicieux d'hyper-relaxation.

Bien entendu, dès l'exercice physiquement réussi, il faudra y associer une pensée pour réaliser le “Mixage dans le Pneumophène”. C'est l'unique clé de la respiration spirituelle (Cf. “Le Pneumophène ou la respiration qui ouvre la porte de l'au-delà”).

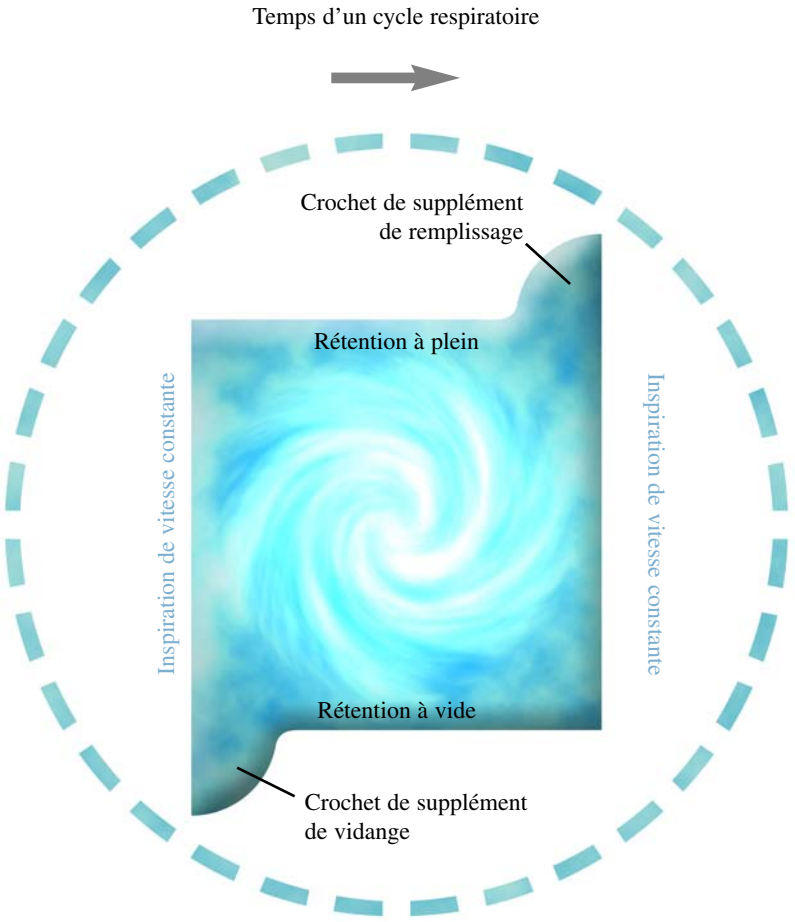


Fig. VI. Schéma de la respiration carrée améliorée par l'adjonction de deux petits crochets.

Certains s'étonneront de ce que la description d'une respiration vraiment spirituelle soit si complexe. Chacun préférerait que la respiration à but initiatique soit de formule simple.

Mais tout ce qui est biologique est d'une complexité inimaginable au premier abord. Il en est d'ailleurs de même dans tous les domaines de la science comme le prouvent, par exemple en physique, les découvertes actuelles sur les petites particules. Nous ne nous étonnerons donc point qu'une respiration, qui a pour but de nous dévoiler un certain aspect des mondes subtils tout en agissant fortement sur notre esprit, soit en apparence assez compliquée. Il s'agit bien d'une “apparence”, car du fait

qu'elle repose sur des lois cosmiques et naturelles, dès que l'on s'est donné la peine de l'apprendre, sa pratique régulière est facile et agréable.

C- EXERCICE MENTAL ASSOCIÉ À L'UNE DE CES RESPIRATIONS

Point de concentration au centre de la poitrine.

Règle fondamentale

Quel que soit le rythme respiratoire choisi (même s'il est autre que ceux ci-dessus) :

PENDANT LES TROIS OU QUATRE TEMPS DE LA RESPIRATION, LE POINT DE CONCENTRATION DOIT CONTINUER À OSCILLER AU RYTHME DE DEUX SECONDES.

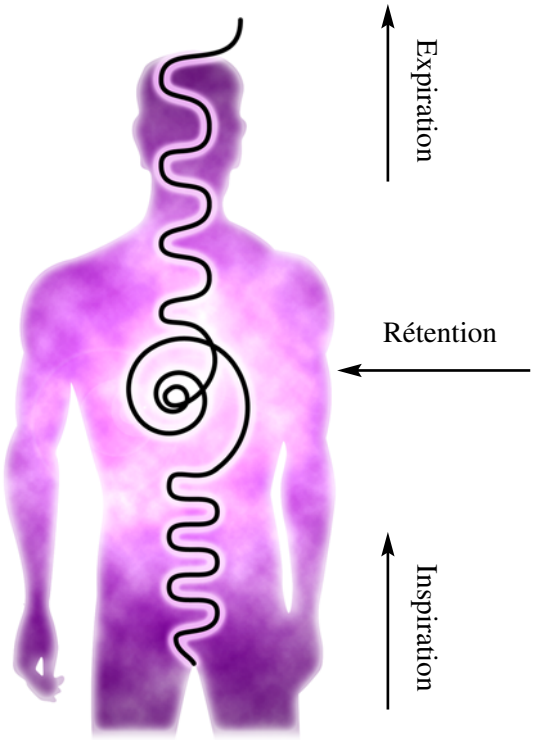
L'oscillation du point de concentration dure donc pendant les temps de rétention de l'air, même lorsqu'ils sont assez longs pour contenir plusieurs oscillations (fig. VII).

Lorsque cette oscillation du point pendant les quatre temps sera bien établie, on imaginera le point entrant en huit secondes avec l'inspiration et sortant en huit secondes (dans le dernier exemple) avec l'expiration. La combinaison de ces deux mouvements produira donc un mouvement en serpent (éveil de Koundalini, serpent de l'Initiation) que dans notre modernisation de la terminologie, nous appelons **FOUET DE L'ESPRIT. Mais dans ce mouvement serpentin, seule est importante l'oscillation de deux secondes.**

Fig. VII. ***Le fouet de l'esprit :*** *L'oscillation fondamentale naturelle du point de concentration est de deux secondes. C'est la seule oscillation mentale qui tende à s'entretenir d'elle-même. De plus, la volonté impose à ce point de concentration d'entrer et de sortir dans le corps par un mouvement synchrone de la respiration physique (c'est la respiration spirituelle, pranâyama des Hindous). Le premier mouvement est fondamental mais ne*

naît jamais spontanément ; le deuxième est accessoire et se produit de lui-même si le premier mouvement est créé. La combinaison de ces deux mouvements fait décrire au point de concentration une courbe serpentine (qui a été nommée Koundalini par les Hindous).

Le souffle spirituel entre par la région inférieure du corps, continue à osciller pendant la rétention dans la région thoracique, enfin est rejeté par la tête durant l'expiration.



Si on établit par la volonté l'oscillation de deux secondes, avec l'entrée et la sortie du souffle des fluides (1) accompagnant le point de concentration, alors cette oscillation s'impose d'elle-même.

(1) - Si l'on imagine un point lumineux très petit, la lumière imaginée se dilate involontairement en un nuage diffus. De même, si l'on fait l'effort d'imaginer par le toucher, un point très petit, ce point de concentration TACTILE se dilate irrégulièrement, donnant une impression pâteuse aux formes fluctuantes. Nous appelons "fluide" les conséquences dans l'imagination de la concentration sur un point par l'imagination tactile.

L'inverse n'est pas vrai : si l'on se contente d'imaginer des courants qui entrent et qui sortent avec le souffle et se stabilisent pendant la rétention (comme on le conseille d'habitude dans le Yoga), l'oscillation de deux secondes n'apparaît pas et, de ce fait, il n'y a nulle tendance au progrès spontané de la concentration parce que le rythme est trop lent pour le cerveau et qu'il est brisé par l'immobilisation de la concentration pendant la rétention.

Par contre, si l'on s'efforce de garder toujours l'oscillation du point même pendant la rétention, aussi longue soit-elle, l'intensification de la concentration devient vite un émerveillement intérieur.

Le point pourra être imaginé à l'intérieur, par exemple dans une autre personne, pendant la rétention à vide.

D - ROTATION DU POINT

Après s'être entraîné à donner au point de concentration un mouvement d'oscillation, on pourra chercher à lui en donner deux simultanément, même trois, ce qui permet une infinité de combinaisons possibles.

Remarquons que si deux mouvements de balancement sont d'amplitudes et de périodes égales, de directions perpendiculaires de même centre et déphasés d'un quart de période, la figure que leur combinaison engendre est un cercle. C'est la plus simple des formes engendrées par une combinaison de vibrations. Si le centre de ce système oscille sur une droite perpendiculaire au plan du cercle, on obtient une hélice.

Les mouvements rythmiques de la pensée engendrent d'autres rythmes par résonance. Ce fouillis de rythmes qui apparaît naturellement en partant de sa base, qui est le rythme mental de deux secondes, a été nommé par le yoga hindou “Koundalini”.

C'est une porte ouverte sur l'infini. Nous en avons décrit les premiers cheminements qui suivent, principalement dans “Le pneumophène ou la respiration qui ouvre les portes de l'au-delà”, dans “Du moulin à prière ou la machine à faire monter Koundalini” et dans “Développement des pouvoirs supranormaux par la pensée au sixième de seconde”.

IV - CONVERGENCE OCULAIRE

Diriger le regard physique vers un point situé entre les deux yeux, au-dessus de l'extrémité supérieure du nez, lieu où sera situé le point de concentration mental.

Il faut donc diriger le **regard physique** vers un point lumineux **imaginaire.**

Pour parvenir à ce résultat, deux modes d'entraînement sont possibles :

1° Converger sur l'extrémité du nez puis, de jour en jour, à chaque exercice, remonter progressivement le long de l'arête nasale jusqu'à ce que les globes oculaires soient complètement révulsés vers le dedans (voir dessins ci-dessous).

Fig. VIII. ***Convergence oculaire sur l'extrémité inférieure du nez :*** *former le point mental tourbillonnant (ou légèrement oscillant) au point de convergence du regard.*

Fig. IX. ***Convergence oculaire entre les deux yeux :***
une sphère (imaginaire) serait vue sur toute sa surface comme si elle était perçue de la quatrième dimension (Voir Expériences initiatiques Tome I).

Convergence définitive.

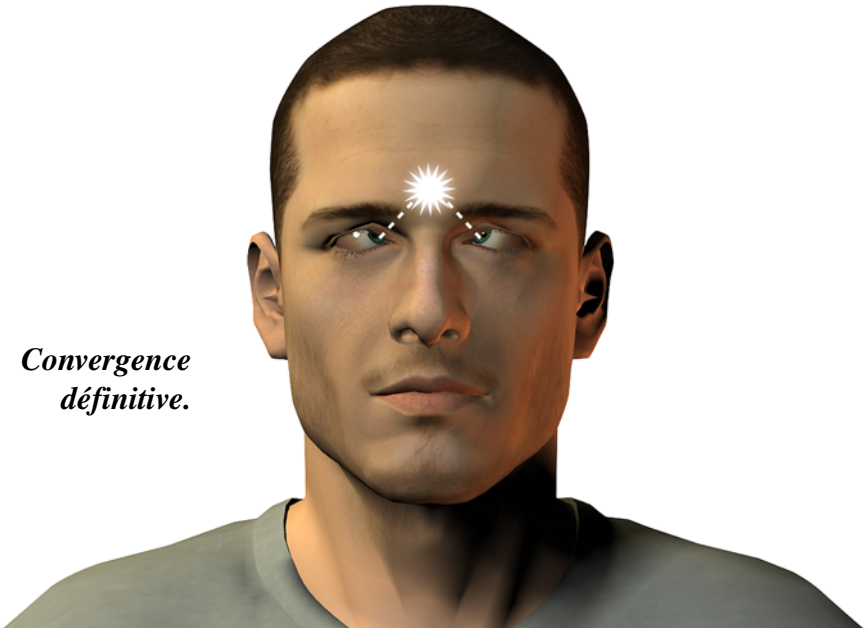


Fig. X. ***Convergence oculaire sur un point au milieu du front :***
le point de concentration y brille comme un soleil toujours vibrant au rythme de deux secondes, par exemple se dilatant et se contractant.

La variété du mouvement est secondaire ; elle s'impose à l'imagination de l'expérimentateur. Seul ce rythme est fondamental.

2° Tenir un crayon horizontalement dans le prolongement de l'axe antéro-postérieur de la tête passant entre les deux yeux. Converger sur l'extrémité du crayon ; le rapprocher progressivement du front. À partir d'une certaine distance, on perçoit deux crayons. Tant que l'on converge bien, les deux crayons se touchent par la pointe. S'ils ne se touchent plus (s'ils se séparent ou se coupent), la convergence est insuffisante. Conduire le crayon jusqu'au contact avec le front, tout en continuant la convergence oculaire (fig. X).

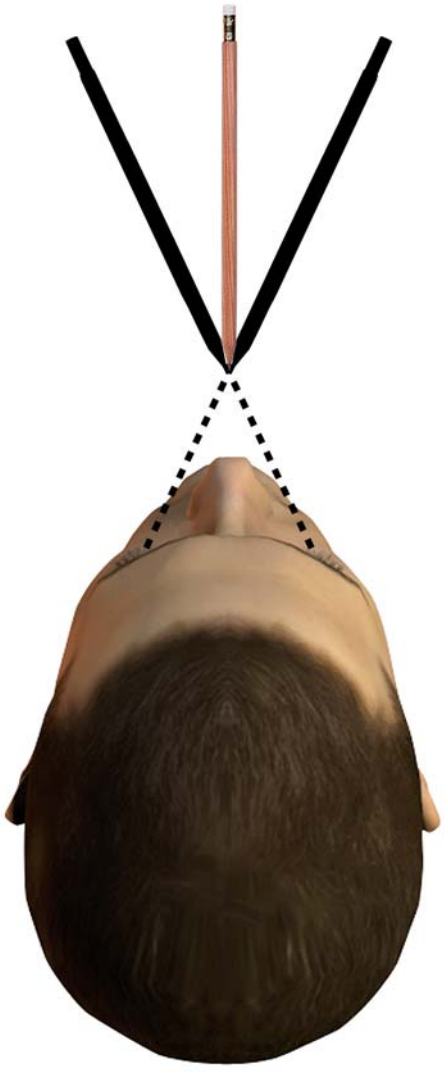


Fig. X. ***Entraînement à la convergence oculaire par la méthode du crayon :***
tenir un crayon horizontalement et perpendiculairement au front.
Le rapprocher progressivement.

À partir d'une certaine distance, on perçoit deux crayons virtuels (obliques, ici en noir avec extrémités floues hachurées). Tant que l'on converge sur la pointe du crayon réel, les deux crayons virtuels paraissent se toucher par la pointe. Si les deux crayons virtuels paraissent se couper, se disjoindre, c'est que la convergence n'est plus bonne. S'entraîner à rapprocher le crayon de plus en plus, tout en maintenant la convergence jusqu'à ce que la pointe du crayon réel soit masquée par l'arcade sourcilière.

Si l'on éprouve encore une trop grande difficulté après deux mois d'entraînement, mieux vaut converger correctement en se limitant à l'extrémité inférieure du nez ou un peu au-dessus que mal converger entre les deux yeux.

Cet exercice étant le plus difficile des exercices initiatiques, il est bon de s'y entraîner par les deux méthodes.

Le point de concentration sera toujours formé au point de convergence du regard, où que soit ce dernier.

Il doit naturellement continuer à être soumis au rythme d'environ deux secondes.

Le mouvement de rotation du point est assez bien adapté à cette convergence du regard physique.
Il est vrai que ce mouvement de rotation n'est pas un mouvement simple, au contraire complexe, résultant de plusieurs rotations combinées.

En effet, si l'on observe les mouvements du point de concentration lorsque l'on cherche à lui donner un mouvement sur lui-même, on remarque que le conflit entre la volonté et les réactions propres de l'imagination donne à ce point un mouvement complexe :

Maintenons le regard fixé sur un point géométrique (c'est-à-dire invisible). Si nous cherchons à y localiser le point de concentration (petit soleil imaginaire), celui-ci en est comme chassé et nous l'y ramenons par la volonté, de telle sorte que le point géométrique fixe devient le pôle (et non le centre) de la courbe que décrit, sans participation de notre volonté, le point de concentration. De plus, notre volonté se portant uniquement sur la formation du point de concentration, celui-ci est suivi néanmoins dans ses déplacements d'une sorte de traînée. La ressemblance de cette

traînée avec les courbes décrites par un ruban que l'on agite d'une main et dont l'autre extrémité flotte dans l'air est saisissante, à tel point que cela ne peut être l'effet du hasard. Ici, nous commençons à être convaincus par l'expérience que la pensée est une matière subtile.

L'exercice peut être complété de la façon suivante : on imaginera des courants lumineux qui montent au milieu du périnée, à mi-chemin entre l'anus et les organes reproducteurs, se concentrent entre les deux yeux et de là, sont projetés vers l'extérieur.

Ce deuxième exercice n'est qu'un développement du précédent, le point de concentration montant en tourbillonnant, le point de convergence du regard étant alors le sommet commun à deux cônes opposés, l'un intérieur, l'autre extérieur.

L'expérimentateur pourra d'ailleurs choisir toute autre concentration qui s'imposera à son imagination.

L'essentiel est de conserver encore dans cette concentration le rythme fondamental : les vagues de lumière se détachent du milieu du périnée toutes les deux secondes et montent en oscillant de droite à gauche sur ce rythme, d'une façon semblable au mouvement du fouet.

Si ce rythme fondamental est respecté, les courants les plus favorables s'installent d'eux-mêmes. Ici, comme dans les autres exercices, il faut apprendre à suivre ce qui paraît au début n'être que des caprices incontrôlables de l'imagination alors qu'en réalité, il s'agit d'un premier contact avec un monde invisible dont nous connaissons mal les lois.

A - Sons Naturels (Mantras)

Pendant la convergence oculaire, vocaliser sur le son “OM” ; la lettre “O” doit être prononcée de telle sorte que les lèvres soient en cercle, la pointe de la langue légèrement retournée, les joues un peu gonflées, la cavité buccale étant ainsi aussi proche de la sphère que possible ; la lettre “M”, opposée à tout point de vue, doit être considérée ici comme le signe du bourdonnement nasal prolongé, la bouche complètement close, les vibrations devant être perçues le plus possible dans l'os frontal.

Le “OM” doit être vocalisé très lentement sur l'expiration. Pendant le chant de la lettre “O”, visualiser une sphère (avec toujours la pulsation fondamentale de deux secondes).

Pendant celui de la lettre “M”, visualiser des rayons émanant de cette sphère, presque rectilignes, mais pourtant toujours ondulant sur le rythme précédent.

Accompagnement de la concentration sur un point par la répétition mentale du mantra :

Dans tous les exercices autres que la convergence oculaire et dans le cours de la journée, scander le balancement du point avec, de préférence, le mantra “OM” répété mentalement, à la vitesse de ce balancement et de la façon qui paraît la plus commode pour l'accentuer.

On pourra varier les sons scandant le balancement, à condition de ne pas les choisir pour leur sens dans une langue, mais pour leur agrément.

Avec les balancements latéraux de la tête, il est intéressant d'utiliser des sons symétriques, tels que **AK-KA.**

Avec les respirations, on pourra, après quelques semaines d'entraînement, remplacer l'habitude de compter par celle de répéter des sons, combinés de telle sorte qu'il n'y ait pas d'erreur de durée possible et qu'il y ait une symétrie entre les sons de l'inspiration et ceux de l'expiration.

Par exemple : à l'inspiration A - OU - M avec deux secondes par voyelle, soit six en tout pour une inspiration de six secondes.

A l'expiration : M - OU - A sur le même rythme.

B - Symbolisme du “OM”

Nous avons vu que le son “OM” est le symbole d'un cercle entouré de ses rayons. Ce schéma se retrouve dans les lignes dominantes du soleil et des fleurs hermaphrodites, comme la marguerite.

On observera que, dans tous les couples de polarité, l'un des pôles tend vers la morphologie circulaire, l'autre vers la forme rectiligne. En biologie, c'est l'opposition entre l'ovule et le spermatozoïde. Le “OM” est donc le symbole des deux sexes réunis dans le même être, ce qui lui donne une grande puissance attractive, comme à l'aimant ses pôles nord et sud.

La “Force occulte” se manifeste, comme la radioactivité, sous différentes formes. Une de ses manifestations occidentales est le mythe de “La Fille au Fouet” où nous voyons, en plus du fouet, symbole de l'oscillation de l'esprit, une métamorphose du garçon en fille, symbole de l'association des deux pôles dans le même être, comme dans le “OM”. C'est pourquoi nous avons choisi ce film comme illustration de nos conceptions philosophiques véritables et par des expériences faciles.

Chapitre III

CONDUITE DE L'INITIATION

I - ORDRE DES EXERCICES

Chacun décidera de la durée totale qu'il peut consacrer chaque jour aux exercices.

Autant que possible, cette durée sera répartie en deux séances, l'une immédiatement au réveil, l'autre avant l'endormissement.

Chacune de ces deux séances sera divisée en quatre parties égales pour chacun des quatre groupes d'exercices.

La règle fondamentale de ces pratiques est que **LES EXERCICES DU MATIN ET DU SOIR DOIVENT ETRE EXÉCUTÉS EN ORDRE INVERSE SYMÉTRIQUE.**

Cette règle permet de suivre et d'accentuer le mouvement d'entrée et de sortie du corps astral dans le corps physique qui accompagne le premier au réveil et le second à l'endormissement.

Dès lors, la psycho-physiologie du sommeil nous précise l'ordre à suivre :

AU RÉVEIL :

Le matin, étant encore dans le demi-sommeil, commencer la concentration sur un point oscillant au rythme de deux secondes à l'extérieur du corps. L'amener jusqu'entre les deux yeux.

Avant d'avoir ouvert les paupières : convergence oculaire vers le point à la base du front.

Avant d'avoir brisé, par un mouvement, la relaxation musculaire due au sommeil : respiration à quatre temps égaux.

Achever le réveil par **les tensions statiques.**

Terminer par les balancements qui, en augmentant la circulation dans la tête, vous préparent admirablement à la reprise du travail.

À L'ENDORMISSEMENT :

Commencer par les balancements suivis des tensions statiques.

Continuer par la respiration.

Terminer par la convergence oculaire.

Chercher à conserver le plus longtemps possible l'image du point qui se balance à l'extérieur du corps au moment de l'endormissement.

PENDANT LA JOURNÉE :

De même qu'il suffit d'éclairer vivement l'œil pendant 30 secondes pour qu'une tache lumineuse (phosphène) persiste au moins trois minutes, de même reprendre quelques instants, de temps à autre, un des exercices qui redonnent un élan et une vie au point de concentration oscillant. Le choix se fait par l'instinct qui indique l'exercice le plus favorable à exécuter pendant quelques secondes. Cet exercice n'est pas toujours le même.

II - PÉRIODES de GRANDES et PETITES MARÉES de la FORCE OCCULTE

À égalité de durée totale des exercices quotidiens, on observera un cycle d'un petit nombre de semaines au cours duquel il y a d'abord une croissance de la lumière intérieure et des phénomènes caractériels et psychiques qui accompagnent cette croissance, puis une décroissance, cycle comparable à celui des petites et grandes marées. Mais on notera toujours que sur un espace de temps assez grand (quelques mois), la courbe est sans cesse croissante.

Il faut souligner que **seule l'oscillation de deux secondes provoque cette croissance perpétuelle de la concentration ;** toutes les autres méthodes conduisent rapidement à un palier au-dessus duquel on ne s'élève plus. C'est pourquoi ce rythme est une des clés principales de l'occulte.

Après quelques mois d'entraînement, pendant les périodes de petites marées, il peut être avantageux de s'arrêter deux ou trois jours et de remplacer la série habituelle par l'exercice des rotations que nous indiquerons plus loin et qui constitue une synthèse de la méthode.

III - EXERCICES DES COUPLES

Si dans un couple, l'homme et la femme font ensemble les exercices en opposition de phase, durant les rapports sexuels aussi ralentis que possible, l'effet des exercices est incomparablement plus grand et il en résulte une interprétation psychique d'un degré exceptionnel.

Exercice mental :

Le point de concentration descend dans le corps de la femme et remonte par celui de l'homme, tournant ainsi de l'un à l'autre en sens inverse de l'écoulement du sperme. Ce point de concentration décrit son cycle en deux secondes.

Cet exercice de tourbillonnement du point de concentration dans un couple peut être décomposé en ses deux parties élémentaires : d'abord oscillation du point, d'un cœur à l'autre par exemple, puis après quelques instants de cette oscillation d'avant en arrière, oscillation de haut en bas, le long de la ligne de contact des corps.

Adapter ces principes généraux à chaque exercice physique, de telle sorte que les participants soient toujours en phase opposée :

Exemple 1 : **Tensions statiques.** Pendant que l'un des deux sujets est en contraction, l'autre est en relaxation. La tension mentale imaginée par l'un se fait dans le corps de l'autre.

Exemple 2 : **Respiration à quatre temps.** Quand l'un inspire, l'autre expire. Pendant la rétention à vide, la concentration se fait dans le corps de l'autre où l'on se représente le point de concentration qui continue à osciller.

Pendant quelques secondes ou un petit nombre de minutes, l'officiant projette - soit sur chacun des participants, soit sur leur ensemble s'ils sont nombreux - la lumière et les fluides qui, par vagues de deux secondes, émanent de son point de concentration.

Durant ce temps, les participants restent dans l'état de vide mental aussi poussé que possible (un vide mental n'est jamais parfait, évidemment, pas plus qu'un vide physique, mais la concentration sur la volonté de faire le vide vous met en état de réceptivité).

La force ainsi projetée par le disciple se manifeste ultérieurement, principalement en facilitant l'exécution des exercices, surtout celui du point oscillant.

Après le passage de l'officiant, le disciple gardera le vide mental aussi longtemps qu'il le pourra, mais lorsque le cours de sa pensée reprendra, il commencera à pratiquer mentalement l'exercice de l'oscillation en croix du point de concentration, alternant avec les périodes de vide.

Il pourra alors éprouver le besoin d'exécuter un des exercices spirituels. Le meilleur de chacun de nous se réveille sous l'effet de cette projection de force : le participant suivra cette impulsion, dans la mesure où elle est harmonieuse et ne dérange pas les autres. Le fait de pratiquer l'exercice de concentration sur le point oscillant peu de temps après le passage de l'officiant éliminera la déviation vers des manifestations hystériformes, libérant des impulsions d'origine organique qui n'ont aucun rapport avec le développement spirituel.

Chapitre IV

ÉVOLUTION DE L'INITIATION

I - VARIANTES SUR LES BALANCEMENTS

Le balancement antéro-postérieur du point combiné au balancement de la tête sera transformé, soit par la volonté, soit par suite de son évolution naturelle et plus ou moins rapidement suivant les prédispositions de chacun, en une projection de forces passant par les stades suivants :

a) Pendant le mouvement de recul de la tête, le point de concentration se coupe en deux, la réunion se faisant ensuite au point postérieur.

b) L'écart sur le trajet de retour de ces deux moitiés devient tel qu'elles décrivent des courbes extérieures au crâne.

c) Ces courbes atteignent l'infini en avant et en arrière. Ainsi, le balancement de la tête est accompagné d'un mouvement continu de la pensée. La tête recule vers des forces lumineuses qui s'avancent vers elle en provenance de l'infini postérieur et qui atteignent l'occipital lorsque le recul de la tête est maximum.

La concentration sur un point se fait vers le centre du crâne pendant l'avance qui se termine par une projection des forces vers l'infini antérieur.

Il y a avantage à projeter ces forces vers un être pour qui l'on éprouve de l'affection.

d) Le courant monte de l'infiniment petit, situé au périnée, pour se concentrer dans le crâne et être ensuite projeté vers l'avant.

Au fur et à mesure que l'on approfondit l'amplitude du mouvement physique, l'axe de projection se redresse, la force étant rejetée par le sommet du crâne lorsque le mouvement est profond.

Développement du centre situé au cou :

Il ne s'agit plus vraiment d'un balancement, mais d'une lente flexion du cou en avant, conduisant à une compression légère du larynx, avec concentration de l'esprit à la base de celui-ci. Cette concentration sera de préférence sous la forme d'une visualisation librement choisie. Rester deux ou trois secondes dans cette position.

La respiration se fait en sens inverse de celui que nous avons indiqué pour le balancement antéro-postérieur : inspirer lorsque la tête s'avance et garder l'esprit concentré sur un point dans la gorge lorsque la poitrine est pleine. Rejeter par le sommet du crâne lors du recul de la tête accompagné d'expiration.

Exercice latéral et troisième balancement : même principe.

(Voir détails et schémas de ces extensions dans “Initiation de Piétro”).

II - ROTATIONS SPIRALÉES DE LA TÊTE

Au départ, exécuter de petits cercles dans un plan horizontal avec le sommet du crâne. Tant que les cercles sont petits, les mouvements sont rapides. Ils vont se ralentir au fur et à mesure que le rayon grandit.

Pour ne pas trop fléchir la tête vers l'épaule quand le rayon devient assez grand, l'axe du corps s'inclinera et tournera aussi. Toute flexion forcée du cou tire dangereusement sur les centres nerveux de la base du cerveau, par l'intermédiaire de la moelle épinière.

Fig. XII. Trajet du point de concentration pendant les rotations spiralées de la tête. Le point de concentration part du périnée puis décrit une hélice spirale qui s'évase largement au sommet du crâne.

Ensuite diminuer les rayons du cercle en même temps qu'augmente le nombre de tours-minute. Par cette technique, le vertige sera facilement évité. Les rotations ne doivent jamais atteindre la vitesse qui provoque le vertige, lequel détruit tout effet psychique, même s'il est très léger. Finir en diminuant le rayon, tout en accélérant.

Concentration associée :

Le point de concentration est situé au sommet du crâne. Il faut le conserver bien consciemment pendant un cycle complet de quelques minutes qui va des petits cercles aux grands cercles, puis revient aux petits. Il faut le visualiser, par exemple, comme une flammèche.

Étant alors arrêté, continuer à observer ce qui se passe, l'esprit restant concentré au sommet du crâne, puis recommencer un cycle et ainsi de suite. En général, le point de concentration devient le siège d'un mouvement tourbillonnaire ou décrit de petits cercles autour du sommet du crâne, à une vitesse beaucoup plus rapide que celle des mouvements. Après un peu d'entraînement, la base de ces tourbillons est au périnée (fig. XII).

Assez souvent, il naît au sommet du crâne une sensation très curieuse de cône creux par où l'on sent que l'esprit a tendance à s'évader hors du corps. C'est l'éveil du centre spirituel le plus élevé qui résume les pouvoirs de tous les autres ; de même les rotations peuvent être considérées comme des combinaisons de balancements.

On observera qu'avec les rotations de tête, il est facile d'obtenir la rotation du point de concentration sur un des autres centres spirituels, même si cette rotation est réalisée dans le plan vertical (voir “l'Initiation de Piétro” : analogie avec les phosphènes).

Après l'exercice psycho-physique des rotations, on pourra obtenir indéfiniment la rotation des centres psychiques en alternant les périodes égales de concentration sur le point, de concentration tournante et les périodes de repos (huit à douze secondes pour chacune de ces périodes).

D'après toutes les écoles ésotériques, aussi bien orientales qu'occidentales, l'éveil des facultés supérieures dépend du mouvement tourbillonnaire de ces centres spirituels dans lesquels se combinent oscillations et rotations.

L'exercice des rotations spiralées de la tête apporte donc une aide considérable à l'éveil des facultés supérieures.

On peut le pratiquer pendant quelques instants, fréquemment au cours de la journée, car il constitue un condensé de notre méthode ; il contient en puissance tous les autres exercices.

De ce fait, il insuffle un regain d'activité au point de concentration.

DEUXIEME PARTIE

COMPLÉMENT

CLASSIFICATION DES EXERCICES INITIATIQUES PERMETTANT DE SAISIR L'ORDRE DANS LEQUEL ILS DOIVENT ETRE PRATIQUÉS EN FONCTION DU TEMPS DONT CHACUN DISPOSE

LE MIXAGE PHOSPHENIQUE est comme la “sauce” qui doit arroser tous les exercices, et, autant que possible, il faut l'associer à l'ensemble de ces pratiques.

Il y a quatre groupes d'exercices en dehors du Mixage Phosphénique :

- les balancements ;
- les tensions statiques ;
- la respiration rythmée ;
- la convergence oculaire.

Ces quatre groupes se subdivisent eux-mêmes en deux.
Il y a un groupe à part pour les balancements (les rotations), et un autre pour les trois autres exercices.

Les tensions statiques, la respiration rythmée et la convergence sont fondées sur le retournement vers l'intérieur d'une activité d'habitude dirigée vers l'extérieur. Par exemple, pour la tension statique, le point d'application de la force, d'habitude dirigé vers l'extérieur comme lors de la marche, sera là reporté à l'intérieur du muscle (retrouver les sensations des muscles des jambes lorsque celles-ci étaient en mouvement).

Pour la respiration rythmique, il y a également un retournement vers l'intérieur. Dans la respiration ordinaire, l'inspiration est courte et l'expiration se divise en deux parties : expiration rapide et expiration lente, pratiquement une rétention. Donc, la rétention est entre l'expiration et l'inspiration dans le cycle normal, tandis que dans les respirations à but spirituel, la rétention est entre l'inspiration et l'expiration.

Dans la convergence oculaire, l'axe du rayon visuel, d'habitude dirigé vers l'extérieur, est retourné vers l'intérieur. Il y a donc un retournement vers l'intérieur d'activités dirigées d'habitude vers l'extérieur.

Dans les balancements, on projette les hémisphères cérébraux vers “l'extérieur”. À tel point que l'on peut se demander si ces exercices de balancements font vraiment partie du même ensemble initiatique que les trois autres. Or, on passe du cortex, surface du cerveau, à la périphérie, par des renversements à tous points de vue. L'hémisphère droit du cerveau correspond à la partie gauche du corps ; s'il y a une lésion dans la circonvolution frontale ascendante droite, c'est dans la région gauche du corps qu'il y aura une paralysie. La région inférieure du corps correspond à la région supérieure du cerveau. Par exemple, s'il y a une lésion dans la pariétale droite, c'est du côté du pied gauche qu'il y aura une insensibilité. La région postérieure du cerveau correspond à ce qui est en avant dans le corps. Par exemple, la région occipitale correspond à la vue, aux yeux, alors que les régions latérales correspondent aux oreilles. Donc, ce qui se trouve à droite dans le cerveau correspond à ce qui est à gauche dans le corps, ce qui est en haut à ce qui est en bas, en arrière à ce qui est en avant.

Il y a une loi de renversement qui rappelle un peu la symétrie par rapport à un cercle. Or, renverser un renversement équivaut à retrouver le premier mouvement. C'est pourquoi l'ensemble fait partie de la même technique, du même principe initiatique, car on renverse les activités du corps dans convergence, respiration rythmique, tensions statiques, et l'on retrouve un mouvement centrifuge au niveau des hémisphères puisqu'il y a à nouveau renversement. Cela indique que les balancements forment un groupe à part spécialement important, car ce sont les seuls exercices qui s'appliquent à la masse cérébrale, c'est-à-dire à l'organe de la conscience, tandis que les autres s'y adressent indirectement. Ce sont, au fond, les principaux.

Cela signifie que, si l'on ne dispose que de très peu de temps, il faudra faire seulement des exercices de balancements associés au Mixage. Si le temps manque, c'est le balancement latéral qui correspond à l'exercice du soir (l'enfant se balance de droite à gauche avant de s'endormir), tandis que le balancement antéro-postérieur correspondra au matin (l'enfant se balance ainsi d'avant en arrière pour achever de se réveiller).

Si l'on dispose de davantage de temps, pendant les exercices de balancements, on passe de l'un à l'autre suivant son inspiration. Je rappelle

une expérience qui se trouvait au Palais de la Découverte ; un fil non tendu se trouve sur une horizontale, deux balles qui pendent, dont l'une que l'on balance, très vite son énergie va passer à l'autre balle, et celle-ci va se mettre à se balancer. Si l'on balance la première à angle de 45° sur la corde, l'autre balle, au bout de quelques instants, se balancera dans le plan perpendiculaire, et, si l'on attend, au bout d'un certain temps, une balle va décrire un cercle, l'autre une ellipse ; ainsi, si l'on fait une séance de balancements un peu longue, on devra suivre la direction de l'esprit, qui tend à un moment à choisir un genre de balancement, à un moment un autre genre.

Supposons qu'au contraire on dispose de tout son temps, par exemple en vacances ou si l'on est à la retraite, nous ordonnerons les exercices de la façon suivante.

Lorsque l'on s'endort, on perd d'abord conscience de ses pieds, puis cette perte de conscience remonte entre les deux yeux progressivement, où l'on a l'impression d'être conscient très longtemps. Lorsque l'on se réveille, avant même d'avoir ouvert les yeux, on a l'impression d'être bien réveillé entre les deux yeux, à la base du front, dans la région susorbitaire qui correspond à l'œil de Shiva. Si, à ce moment-là, on se demande où sont ses pieds, il faut les remuer pour en reprendre conscience. Donc, on s'endort de bas en haut par rapport à une verticale, c'est-à-dire des pieds vers la région susorbitaire, médiane, et on se réveille dans le sens inverse. Ceci réfléchit le mouvement des corps invisibles, qui, classiquement, tendent à se détacher du corps physique durant le sommeil. Ainsi, l'ordre des exercices le soir sera :

- balancements ;
- tensions statiques ;
- respirations ;
- convergence,

tandis que le matin c'est l'inverse ; avant même d'avoir ouvert les yeux, on converge sous les paupières, puis on profite de la relaxation du sommeil pour faire de la respiration, puis on termine par les tensions statiques. Mais, même si l'on prend d'autres exercices, il y a toujours intérêt à établir une symétrie entre les exercices du soir et ceux du matin. Par exemple, si le soir on fait un examen de conscience par voie rétrograde, commençant par le dernier souvenir et remontant vers le premier, le matin on fera au contraire un petit plan de la journée.

Chaque séance doit faire au moins trois quarts d'heure.

- Balancements latéraux et tensions statiques : exercices du soir,
- Respiration rythmique, profitant de la relaxation du sommeil et avant d'avoir mangé : exercices du matin.

* Si l'on dispose de peu de temps, mais que l'on désire faire tous les exercices, on peut établir un roulement, sans toutefois s'accrocher à un seul exercice, car ils sont complémentaires les uns des autres.

Les tensions statiques agissent surtout sur la volonté, les résolutions, tandis que la convergence oculaire agit sur la pensée, la concentration de l'esprit. Il ne faut donc pas rester localisé à un exercice, mais établir un roulement. Dans la journée, il ne faut pas manquer l'occasion de relancer les rythmes intérieurs par de légers mouvements de tête par-ci par-là pour entretenir l'oscillation du point de concentration.

Dr LEFEBURE

TABLE DES MATIÈRES

EXERCICES DE L'INITIATION DE PIÉTRO OU YOGA DE DEUX SECONDES

INTRODUCTION

Chapitre I

EXERCICE MENTAL FONDAMENTAL

I - EXERCICE MENTAL PRÉLIMINAIRE 10

II - PRINCIPES FONDAMENTAUX CARACTÉRISTIQUES DE L'INITIATION DE PIÉTRO 11

III - RÉALISATION de la CONCENTRATION sur le RYTHME DE DEUX SECONDES 12

A - Oscillation du point d'avant en arrière 12
B - Oscillation latérale du point de concentration 13
C - Oscillation verticale 14
D - Divers mouvements d'oscillations 14

IV - EFFETS 15

Chapitre II

EXERCICES PHYSIQUES

I - BALANCEMENTS de la TÊTE

A - Balancement antéro-postérieur de la tête 16
B - Balancement latéral de la tête 17
C - Rotation autour de l'axe vertical 17

II - LES TENSIONS STATIQUES

A - Exercice physique 18
B - Exercices mentaux préliminaires 19
C - Exercices mentaux définitifs 21
a) - Exécution simultanée de l'exercice physique
et de l'exercice mental 21
b) - Éclairs périodiques de tensions musculaires
purement mentales 23

III - RESPIRATION

A - RESPIRATION EN QUATRE TEMPS ÉGAUX 25

B - RESPIRATION À DEUX CROCHETS 25

C - EXERCICE MENTAL ASSOCIÉ À L'UNE
DE CES RESPIRATIONS 28
Règle fondamentale

D - ROTATION DU POINT 30

IV - CONVERGENCE OCULAIRE

A - Sons Naturels (Mantras) 36
B - Symbolisme du “OM” 37

Chapitre III

CONDUITE DE L'INITIATION

I - ORDRE DES EXERCICES 38

II - PÉRIODES de GRANDES et PETITES MARÉES
de la FORCE OCCULTE 40

III - EXERCICES DES COUPLES 41

IV - EXERCICES PAR GROUPES 42

Chapitre IV

ÉVOLUTION DE L'INITIATION

I - VARIANTES SUR LES BALANCEMENTS 43

II - ROTATIONS SPIRALÉES DE LA TETE 45

TABLE DES SCHEMAS

I - Trajet antéro-postérieur du point de concentration 12

II - Trajet latéral du point de concentration 13

III - Tensions musculaires statiques 22

IV - Tensions musculaires statiques associées à la projection vers la personne avec qui l'on recherche un lien psychique 22

V - Tensions musculaires statiques avec concentration de l'esprit sur un centre spirituel 23

VI - Schéma de la respiration carrée améliorée par l'adjonction de deux petits crochets 27

VII - A et B Le fouet de l'esprit (respiration spirituelle basée sur le rythme de deux secondes) 28

VIII - Convergence oculaire sur l'extrémité inférieure du nez 31

IX - Convergence oculaire entre les deux yeux 32

X - Convergence oculaire sur un point au milieu du front 32

XI - Entraînement à la convergence oculaire par la méthode du crayon 33

XII - Trajet du point de concentration pendant les rotations spiralées de la tête 45

L'École du Docteur LEFEBURE,
Premier Centre d'Enseignement des Techniques Initiatiques appliquées, poursuit la recherche et la diffusion des travaux du Docteur Francis LEFEBURE, entrepris dès le 7 août 1945.

www.phosphenisme.com